

INSPIRAÇÃO

# ENTRECHEFS

VOLUME I

*ESPECIAL*

COMO GRELHAR, ASSAR E FRITAR



PRATOS  
DE INVERNO

QUENTES E RECONFORTANTES

OS MELHORES  
PRATOS DO DIA

PARA TER NA SUA EMENTA



Unilever  
Food  
Solutions





# INTRODUÇÃO

Este é o guia feito de Chefs para Chefs, que o vai acompanhar ao longo deste ano, sempre com novas dicas, soluções, técnicas, tendências e receitas. Queremos que seja o suporte e a inspiração para o seu dia a dia.

Nesta edição, vamos falar dos vários tipos de confeção aplicados em pratos típicos de inverno, como grelhar, assar e fritar. Vamos ter uma secção inteira dedicada aos “Pratos do Dia” com receitas simples e práticas para renovar e valorizar a sua ementa. E ainda, deliciosas sobremesas de chocolate, que vão agradar a todos os paladares e ajudar a aumentar as receitas do seu estabelecimento.

**Que 2023 seja um ano de muita alegria e grandes sucessos!**

**EQUIPA UFS**





Saiba mais aqui



# Conheça os novos caldos Knorr

Todo o sabor e qualidade garantida

**Knorr**  
PROFESSIONAL





## MÉTODO CONFEÇÃO

grelhar

# GRELHAR



**Método muito popular e bastante utilizado em cozinha à la carte e à la minute, pela rapidez do mesmo.** Chama-se ao método de apresentar “quadrinhos” na peça grelhada “Quadrillage”.

### Algumas regras importantes para um resultado de excelência:

- ▶ Não utilizar garfos nem picar os ingredientes para que os sucos não saiam do mesmo. Deve ser utilizada espátula ou pinça grande;
- ▶ Marcar em “Quadrillage” de início na peça que será apresentada ao cliente para cima, não devendo voltar a ter esta face exposta à grelha;
- ▶ O tempero deve ser feito antes e durante o grelhado;
- ▶ No final, se possível pincelar com gordura para intensificar brilho e sabor;
- ▶ As peças de maior dimensão devem ser colocadas em lume mais brando, ou terminadas no forno;
- ▶ As peças mais pequenas da mesma peça a grelhar, podem ser envolvidas em folha de alumínio para que não queimem, por ex., as asas de frango;
- ▶ Os peixes mais frágeis podem ser passados por farinha antes de grelhar para garantir que não se ofende a sua “carne”.



MÉTODO CONFEÇÃO

fritar

# FRITAR



Cozinhar alimentos através da ação de gordura enquanto líquido, podendo esta ser de diversos tipos e origens. As mais comuns são óleo alimentar ou de amendoim, azeite, margarina, manteiga e banha. Existem cozinhas étnicas que recomendam a fritura por outro tipo de óleos ou gorduras.

**Deve ter-se em atenção a temperatura da gordura para esta não ultrapassar o recomendado pelo fabricante** e deste modo as características organoléticas são mantidas.

**FRITURA DE IMERSÃO** tipo de fritura onde os alimentos ficam cobertos pela gordura, geralmente efetuada em fritadeira.

- **1 TEMPO** - quando a temperatura da gordura é alta (entre 150°C e 170°C), para que o alimento fique frito e crocante. Utilizado para alimentos de pouca dimensão ou finos.
- **2 TEMPOS** - quando a temperatura da gordura é baixa (entre 100°C e 120°C), para que o alimento fique “cozido” nesta gordura. No segundo tempo (150°C a 170°C) irá ser criada uma crosta exterior, considerando que o alimento está frito e pronto a servir. Um exemplo desta fritura a 2 tempos são as batatas palito. Numa cozinha profissional as batatas são guardadas em mise en place depois do 1º tempo de fritura.

**FRITURA RASA** tipo de fritura onde os alimentos ficam sobre a gordura, esta em pouca quantidade. Fritar um bife é um bom exemplo deste método de confeção.



MÉTODO CONFEÇÃO

assar & gratinar

# ASSAR & GRATINAR



## NO FORNO

Quando os alimentos são circundados por calor, mais ou menos seco em toda a sua superfície. Existem fornos em que o ar húmido pode ser controlado, **fazendo com que os alimentos percam menos peso e fiquem mais suculentos.**

## EM TACHO

Nesta preparação, **os alimentos recebem o calor por baixo, criando uma atmosfera quente.** Devem estar tapados para que não exista muita evaporação e derem ser virados para que todas as partes cozinhem de igual modo.

## GRATINAR

Método onde os alimentos já se encontram cozinhados e **são alourados na sua parte superior**, estando esta parte coberta com substância gordurosa (queijo, maionese, natas, ovos), ou seca (pão ralado, frutos secos picados). Este processo é feito em forno quando este tenha temperatura bastante alta, ou resistências no topo, mas preferencialmente na salamandra.



## MÉTODO CONFEÇÃO

estufar & guisar & brasear

# ESTUFAR & GUISAR & BRASEAR



### ESTUFAR

Método onde o alimento que está dentro de recipiente (tacho, tabuleiro de forno) é sujeito a uma temperatura baixa e prolongada, no mínimo de caldo ou molho. **Carnes mais rijas devem ser sujeitas a este método para que as mesmas tenham tempo de ficar macias.** Geralmente o líquido onde o alimento estufa é enriquecido com refogado mais caldo ou mais molho, e será servido com este, para melhor resultado final. Peças grandes de carne estufada são exemplo deste método.

### GUISAR

**Processo idêntico ao estufado**, mas preparado com mais quantidade de líquido (caldo ou molho).

### BRASEAR

**Método de cozedura onde o alimento está fechado num recipiente ou forno e está em contacto direto com um caldo.** Geralmente o alimento a brasear é corado e selado, sendo depois coberto até metade por caldo, devendo o mesmo evaporar a metade, tempo no qual o alimento está pronto a ser consumido.



# Vitela assada no tacho com rebentos de bróculos e batatas assadas



Veja o vídeo desta  
receita aqui



3.54€  
custo indicativo por pessoa  
para 10 pessoas



## INGREDIENTES VITELA ASSADA NO TACHO

2,2 kg Ganso de vitela  
300 g Cebola à paisana  
200 g Cenoura em rodelas  
200 ml Azeite Gallo VE  
40 g Knorr Caldo de carne  
300 g Knorr tomate triturado  
20 g Alho laminado  
200 ml Vinho branco

100 g Knorr molho assado  
2 Folhas de louro  
5 g Pimentão doce

## INGREDIENTES GUARNIÇÃO

1,9 kg Batata nova assada  
1,2 Rebentos de bróculos cozidos

## MODO DE PREPARAÇÃO VITELA ASSADA

1. Fazer uma pasta com 50 ml de **Azeite Gallo**, o **Knorr Caldo de carne** e o pimentão doce.
2. Barrar a carne com o preparado anterior.
3. Aquecer o restante **Azeite Gallo** num tacho e de seguida, corar a carne de ambos os lados.
4. Adicionar o louro, a cenoura, o alho e a cebola e deixar refogar juntamente com a carne.
5. Juntar o **Knorr polpa de tomate** e refrescar com o vinho branco. Deixar reduzir e de seguida tapar deixando cozinhar em lume brando até a carne ficar cozinhada. Se necessário acrescentar um pouco de caldo para não queimar.
6. Depois de cozinhada, retirar a carne e reservar o molho.
7. Acrescentar 1lt de água ao molho e juntar o **Knorr molho Assado**.
8. Deixar ferver e triturar tudo bem.
9. Passar pelo chinês e reservar o molho.

## MODO DE PREPARAÇÃO PARA GUARNIÇÃO

Fatiar a carne e servir com molho por cima.  
Guarnecer com a batata nova assada  
e rebentos de bróculos salteados.



**OBSERVAÇÃO** Pode deixar alguns pedaços de cenoura inteiros e substituir os rebentos de bróculo por outra verdura



# Pernil assado no forno com puré de batata e legumes salteados



Veja o vídeo desta  
receita aqui



2.15€  
custo indicativo por pessoa  
para 10 pessoas



## INGREDIENTES PERNIL ASSADO

2,5 kg Pernil com osso  
20 g Alho esmagado  
100 ml Sumo de limão  
50 ml Vinagre Gallo vinho branco  
33 ml Knorr Caldo carne líquido  
10 g Pimentão fumado  
200 g Cebola juliana  
200 ml Azeite Gallo

100 g Knorr molho assado  
1 Ramo de alecrim

## INGREDIENTES GUARNIÇÃO

280 g Knorr puré de batata  
1 lt Água  
800 g Mix legumes congelados

## MODO DE PREPARAÇÃO PERNIL ASSADO

1. Numa taça colocar o alecrim, pimentão fumado, o alho, o sumo de limão, o vinagre Gallo e o Knorr Caldo carne líquido.
2. Marinar o pernil durante 1 hora.
3. Pré-aquecer o forno a 180 °C.
4. Colocar a cebola no fundo de um tabuleiro e colocar o pernil juntamente com a marinada.
5. Tapar com folha alumínio e levar ao forno durante 2 horas.
6. Destapar e deixar assar mais 40 min. para tostar a pele.
7. Verter o molho do tabuleiro para um tacho e acrescentar 1 lt de água.
8. Juntar o Knorr molho assado e deixar ferver 5 min.

## MODO DE PREPARAÇÃO PARA GUARNIÇÃO

Fazer o Knorr puré de batata com a água quente e retificar temperos.  
Acompanhar o pernil com o puré  
e os legumes salteados e o molho por cima.





# Peito de frango enrolado em presunto com arroz cremoso de abóbora



Veja o vídeo desta  
receita aqui



1,81€  
custo indicativo por pessoa  
para 10 pessoas



## INGREDIENTES PEITO DE FRANGO

1,8 kg Peitos de frango  
400 g Presunto fatiado  
250 ml **OvoChef ovo inteiro**  
300 g **Knorr flocos de batata**  
Qb Sal e pimenta

## INGREDIENTES CREMOSO DE ABÓBORA

1 kg Abóbora butternut  
qb Sal, pimenta e caril em pó  
200 ml **Azeite Gallo VE**  
500 g Arroz carolino  
50 ml **Knorr Caldo de Galinha Líquido**  
1,5 Lt Água  
50 g Alho picado  
1 Ramo de tomilho fresco  
Qb Sal e pimenta

## MODO DE PREPARAÇÃO PEITO DE FRANGO

1. Temperar a carne com sal e pimenta.
2. Enrolar os peitos de frango com as fatias de presunto.
3. Passar em **OvoChef ovo inteiro** e de seguida em **Knorr flocos de batata**.
4. Colocar num tabuleiro e levar ao forno durante 40 min. a 180 °C.

## MODO DE PREPARAÇÃO PARA O CREMOSO

1. Abrir ao meio a abóbora e retirar as sementes. Golpear a polpa e temperar com sal, pimenta e caril em pó.
2. Levar a assar no forno 35 min. a 180 °C com um fio de **Azeite Gallo** por cima.
3. Depois de assada, triturar tudo até obter um puré e reservar.
4. Refogar o alho e o tomilho em **Azeite Gallo** e adicionar o arroz.
5. Deixar fritar um pouco e verter o **Knorr caldo de Galinha líquido preparado**.
6. Mexer e deixar cozinhar.
7. Quando estiver quase no ponto, adicionar o puré de abóbora e envolver até obter um arroz cremoso. Retificar temperos.



**OBSERVAÇÃO** Servir com o peito de frango fatiado por cima e pedaços de abóbora a decorar acrescentando maionese de alho por cima da carne.



# Tranche

de garoupa,  
com **Xerém**  
de ameijoas e molho  
de caldeirada



3,96€  
custo indicativo por pessoa  
para 10 pessoas



## INGREDIENTES TRANCHE DE GAROUPA

1,8 kg Tranches de garoupa  
200 g Cebola rodela  
100 g Pimento verde rodela  
100 g Pimento vermelho rodela  
**200 g Knorr tomate pelado**  
20 g Alho laminado  
**20 g Knorr caldo de peixe pasta**  
100 ml Vinho branco  
**200 ml Azeite Gallo**  
5 g Coentros frescos

## INGREDIENTES XEREM DE AMEIJOAS

1 kg Ameijoas brancas frescas  
5 g Coentros frescos  
20 g Alho picado  
**200 ml Azeite Gallo**  
1 kg Sêmola de milho  
**46 g Knorr caldo de peixe pasta**  
100 ml Vinho branco

## MODO DE PREPARAÇÃO PARA TRANCHE DE GAROUPA

1. Num tacho colocar o **Azeite Gallo**, de seguida a cebola, o alho os pimentos e o **Knorr tomate pelado**.
2. Dissolva **Knorr caldo de peixe** no vinho branco e de seguida acrescente ao tacho.
3. Por cima colocar as tranches de garoupa e os coentros frescos. Tapar e levar ao lume 30 min.
4. Depois de cozinhado, retirar o peixe e reservar.
5. Triturar o molho, passar pelo chinês e reservar.

## MODO DE PREPARAÇÃO PARA XERÉM DE AMEIJOAS

1. Num sauté, colocar o **Azeite Gallo**, o alho e os coentros. Juntar as ameijoas e levar a lume. Refrescar com o vinho e deixar reduzir.
2. Depois de abertas, retirar o miolo da ameijoas da casca e deixar no sauté.
3. Acrescentar o **Knorr caldo de peixe** e a sêmola de milho. Deixar cozinhar em lume brando, mexendo sempre até a farinha ficar cozinhada.
3. Se necessário acrescentar mais caldo afim de obter uma consistência cremosa.



Unilever  
Food  
Solutions



# Tentáculos de pota fritas com arroz de marisco



3,39€  
custo indicativo por pessoa  
para 10 pessoas



## INGREDIENTES TENTÁCULOS DE POTA

1,8 kg Tentáculos de pota cozidos  
300 g Farinha  
**0,5 lt OvoChef clara de ovo**  
300 g Sêmola de milho  
2 lt Óleo

## INGREDIENTES ARROZ DE MARISCO

1,2 kg Mariscada cong.  
**100 ml Azeite Gallo**  
200 g Cebola picada  
10 g Alho picado  
**250 g Knorr tomate em cubos**  
600 g Arroz Carolino  
100 ml Vinho Branco  
**100 g Knorr Creme de marisco**  
2 lt Água  
Coentros picados

## MODO DE PREPARAÇÃO TENTÁCULOS DE POTA

1. Passar os tentáculos de pota por farinha, **OvoChef clara de ovo** e sêmola de milho.
2. Fritar em óleo quente reservar.

## MODO DE PREPARAÇÃO PARA ARROZ DE MARISCO

1. Diluir o **Knorr creme de marisco** na água fria e levar ao lume. Reservar.
2. Refogar o alho e a cebola em **Azeite Gallo**.
3. Juntar o **Knorr tomate em cubos** e refrescar com vinho branco.
4. Adicionar o arroz, a mariscada e o preparado de creme de marisco, mexer e deixar cozinhar mexendo de vez em quando.
5. Retificar temperos e finalizar com os coentros.





# Estufado de legumes com caril arroz selvagem e amêndoa laminada



2,56€  
custo indicativo por pessoa  
para 10 pessoas



## INGREDIENTES

500 g TVB pedaços de "frango"  
400 g Grão cozido  
500 g Curgete em pedaços  
500 g Abóbora Butternut em pedaços  
400 g Feijão verde em pedaços  
300 g Cebola roxa em cubos  
150 g Pasta de caril verde  
33 ml Knorr caldo de vegetais líquido

300 g Iogurte grego natural  
200 ml Azeite Gallo  
1,2 kg Arroz selvagem cozido  
200 g Amêndoa laminada tostada

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Deitar o **Azeite Gallo** no fundo de um tacho.
2. Adicionar **TVB pedaços de "frango"** ao azeite bem quente.
3. Colocar a cebola roxa e a pasta de caril e deixar refogar um pouco.
4. Adicionar o **knorr caldo de vegetais líquido preparado** quente e deixar levantar fervera.
5. Juntar os restantes legumes, tapar e deixar estufar. Retificar temperos.
6. Finalizar o estufado, envolvendo o iogurte já fora do lume.
7. Servir com arroz selvagem à parte e amêndoa laminada tostada por cima.





# Brownie de chocolate e canela com nougat de frutos secos



0.68€  
custo indicativo por pessoa  
para 10 pessoas



## INGREDIENTES

440 g **Carte D'Or Brownie Vegan**  
150 ml Bebida vegetal de amêndoa  
qb Canela em pó

## INGREDIENTES NOGAT

50 g Miolo de avelã  
50 g Amêndoa laminada  
50 g Amêndoa palitada  
50 g Miolo de noz  
200 g Açúcar

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Pré-aquecer o forno a 150 °C.
2. Misturar o preparado **Carte D'Or Brownie Chocolate** com a canela numa taça e bater com a bebida vegetal durante 1 min.
3. Deitar numa forma retangular, untada e forrada a papel vegetal.
4. Levar ao forno durante 40 min.
5. Depois de frio, desenformar e cortar em pedaços individuais.

## MODO DE PREPARAÇÃO PARA O NOGAT

1. Tostar os frutos secos num sauté.
2. Depois de tostados, polvilhar com o açúcar e deixar caramelizar.
3. Deitar para cima de um papel vegetal, deixar arrefecer e partir em doses individuais.



**OBSERVAÇÃO** Colocar o nougat no centro do prato, por cima a fatia de brownie e finalizar com topping de chocolate.



# Panna Cotta

de dois

# chocolates



0,58€  
custo indicativo por pessoa  
para 10 pessoas



## INGREDIENTES

130 g Carte D'Or preparado panna cotta  
500 ml Leite  
500 ml Natas  
150 g Carte D'Or Topping chocolate  
150 g Chocolate branco

## INGREDIENTES PARA DECORAR

50 g Chocolate Branco  
50 g Chocolate Leite

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Ferver o leite e retirar do lume.
2. Dissolver o preparado, juntar as natas e dividir em 2 taças.
3. Numa taça, diluir o **Carte D'Or topping de chocolate** com umas varas e verter para dentro de copos levando a arrefecer.
4. Noutra taça, colocar o chocolate branco em pedaços até derreter na totalidade.
5. Deitar por cima da panna cotta de chocolate já solidificada, de maneira a que fiquem separadas e voltar a colocar no frio.
6. Depois de sólidas, decorar com raspas dos 2 chocolates.





**SUGESTÕES  
PRATOS  
DO DIA**



# Empadão de rabo de boi



Veja o vídeo desta  
receita aqui



1.67€  
custo indicativo por pessoa  
para 10 pessoas



## INGREDIENTES RECHEIO

2,5 kg Rabo de boi  
300 g Cebola picada  
300 g Cenoura em pedaços  
10 g Alho laminado  
**400 g Knorr tomate em cubos**  
200 ml Vinho branco  
2 Folhas de louro  
1 Ramos de tomilho

**20 g Knorr caldo de carne pasta**  
**200 ml Azeite Gallo**

## INGREDIENTES PURÉ

**420 g Knorr puré de batata**  
1,5 lt Água  
**170 g OvoChef gema de ovo**  
qb Sal, pimenta e noz moscada

## MODO DE PREPARAÇÃO RECHEIO

1. Refogar a cebola juntamente com o alho e a cenoura em **Azeite Gallo**.
2. Juntar o rabo de boi em pedaços e deixar corar um pouco.
3. Refrescar com vinho branco e deixar reduzir.
4. Deitar o **Knorr tomate em cubos** e mexer.
5. Acrescentar o **Knorr caldo de carne preparado**, tapar e deixar guisar até a carne cozinhar.
6. Depois de cozinhada, deixar arrefecer e desfiar toda a carne, separando dos ossos.
7. Dividir a carne por pirex individuais e deitar um pouco de molho por cima.

## MODO DE PREPARAÇÃO PARA PURÉ

1. Hidratar o **Knorr puré de batata** na água quente e temperar com sal, pimenta e noz moscada.
2. Napar a carne com o puré, pincelando por cima com **OvoChef gema de ovo**.
3. Levar ao forno durante 45 min. a 180 °C.





# Salsichas enroladas com couve lombarda



Veja o vídeo desta receita aqui



1,56€  
custo indicativo por pessoa  
para 10 pessoas



## INGREDIENTES

20 Salsichas frescas  
1,5 kg Couve lombarda  
300 g Bacon fumado em tiras  
300 g Cebola picada  
50 g Alho picado  
**200 ml Azeite gallo VE**  
**33 ml Knorr caldo de carne líquido**  
**50 g Knorr Roux**

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Separar as folhas da couve lombarda e escaldar em água a ferver durante 2 min.
2. Enrolar as salsichas com as folhas da couve e reservar.
3. Num sauté, refogar o alho, a cebola e o bacon em **Azeite Gallo**.
4. Juntar as salsichas enroladas, o **Knorr caldo de carne preparado**, tapar e deixar cozinhar.
5. Depois de cozinhado, retirar as salsichas e ligar o molho com o **Knorr Roux**.

## A SERVIR

Servir as salsichas com **Knorr puré de batata** preparado de acordo com instruções da embalagem.



**OBSERVAÇÃO** Para uma versão vegetariana, em vez de salsichas de carne, experimente as salsichas Vegan The Vegetarian Butcher, retire o bacon e substitua o caldo por **Knorr caldo de legumes Líquido**.



# Canelones Veggie



2,80€  
custo indicativo por pessoa  
para 10 pessoas



## INGREDIENTES BOLONHESA VEGGIE

800 g TVB "carne" picada  
300 g Cebola picada  
50 g Alho picado  
300 g Cenoura ralada  
200 ml Azeite Gallo VE  
20gr Knorr caldo de legumes pasta  
65 gr polpa de tomate  
100 ml Vinho branco

5 g Oregãos em folha  
Qb Sal e pimenta

## INGREDIENTES CANELONES

1 kg Curgete  
2 lt Bebida de amêndoa  
100 g Knorr Roux  
300 g Queijo mozzarella ralado  
Qb Sal e pimenta

## MODO DE PREPARAÇÃO BOLONHESA VEGGIE

1. Refogar o alho e a cebola em **Azeite Gallo**. Juntar o **TVB "carne" picada** e deixar corar.
2. Refrescar com vinho branco e deixar reduzir.
3. Deitar o **Knorr caldo de legumes preparado** juntamente com a cenoura. Mexer e deixar cozinhar.
4. Por fim, juntar a polpa de tomate e envolver tudo. Deixar levantar fervura e retificar temperos.
5. Finalizar com oregãos e reservar.

## MODO DE PREPARAÇÃO PARA CANELONES

1. Levar ao lume a bebida de amêndoa e depois de levantar fervura, polvilhar com o **Knorr Roux** e deixar ferver 2 min. até obter um béchamel veggie. Temperar com sal e pimenta e reservar.
2. Laminar a curgete finamente. Juntar as fatias, colocar o recheio de bolonhesa e enrolar.
3. Dispor os canelones no pirex individual, cobrir com o béchamel, colocar por cima o queijo ralado e levar ao forno a gratinar durante 20 min. a 180 °C.

Veja o vídeo desta  
receita aqui





# Mousse de chocolate de inverno



0.27€  
custo indicativo por pessoa  
para 10 pessoas



## INGREDIENTES

240 g Carte D'Or mousse chocolate  
0,5 lt Leite frio  
qb Chocolate em pó

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Juntar o **Carte D'Or mousse de chocolate** com o leite.
2. Bater com a batedeira elétrica, durante 2 min. na velocidade lenta e depois mais 5 min. na velocidade máxima.
3. Colocar num saco pasteleiro e levar ao frio 90 min. antes de servir.
4. Molhar o rebordo das taças e sujar com chocolate em pó antes de servir a mousse.







**Unilever  
Food  
Solutions**

Visite-nos em **[ufs.com](https://www.ufs.com)**